

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (Salud Pública) solicita su asistencia para ayudar a frenar la propagación de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Lo alentamos a estar informado y a revisar su plan familiar para ayudar a proteger su salud.

Cómo se propagan los coronavirus

Cuando alguien con COVID-19 tose o estornuda, las pequeñas gotas de su nariz o boca pueden viajar de 3 a 6 pies. Las personas pueden infectarse si respiran estas gotas o si las gotas caen en sus ojos, nariz o boca. Aunque las personas con COVID-19 que están enfermas son las más infecciosas, las personas pueden transmitir el virus unos días antes de que empiecen a sentirse mal. Es posible que una persona también pueda contagiarse de COVID-19 al tocar una superficie u objeto que tiene el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Conozca los síntomas de COVID-19

Las enfermedades reportadas han variado desde personas con síntomas leves hasta personas gravemente enfermas, que requieren hospitalización y fallecen. Los síntomas incluyen:

- Fiebre
- Tos
- Dificultad para respirar

Practique el distanciamiento físico

Salud Pública le está pidiendo a todos que hagan su parte para ayudar a frenar la propagación del nuevo coronavirus en nuestra comunidad mediante la práctica del distanciamiento físico (también conocido como distanciamiento social). Esto significa quedarse en casa, evitar las multitudes y mantenerse al menos a 6 pies de distancia de los demás siempre que sea posible.

Cómo practicar el distanciamiento físico

- Quédese en casa tanto como sea posible.
- Evite cualquier lugar en donde muchas personas estén juntas.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies de los demás.
- Trabaje o estudie desde casa, si es posible.
- No reciba visitas ni permita que sus hijos tengan citas para jugar.
- Evite los entornos de atención médica – a menos que necesite servicios esenciales.
- Evite los viajes no esenciales.
- Evite el transporte público, si puede.
- Evite el contacto con las personas – en lugar de dar la mano, busque otras formas de saludar a las personas que no impliquen tocar o acercarse a menos de 6 pies.

Si tiene que usar el transporte público, ir de compras, ir a trabajar o participar en otras actividades, tome precauciones para reducir los riesgos, tales como:

- Limitar la cantidad de tiempo que pasa en contacto cercano con otros.

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

- Limitar la cantidad de personas diferentes con las que pasa tiempo.
- Mantenerse lo más lejos posible de los demás, especialmente si están tosiendo o estornudando.
- Usar un cobertor facial de tela. Asegúrese de usarlo correctamente; consulte la Guía de salud pública para [cobertores faciales de tela](#) para obtener más información. Tenga en cuenta que no se debe colocar una mascarilla o un cobertor facial de tela sobre ninguna persona que tenga problemas para respirar o que no pueda quitárselo sin ayuda. Los bebés y niños menores de 2 años no deben usar cobertores faciales de tela. Los que tengan entre 2 y 8 años deben usarlos, pero bajo la supervisión de un adulto para asegurarse de que el niño pueda respirar con seguridad y evitar ahogamiento o asfixia.
- Intentar ir a lugares en momentos en los que están menos ocupados.
- Evitar tocar superficies en lugares públicos, cuando sea posible.
- Limpiar y desinfectar las superficies que son tocadas frecuentemente.
- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente después de tocar superficies en lugares públicos y antes de comer, y evite tocarse la cara con las manos sin lavar.

Consejos adicionales para personas con niños.

- Explique a sus hijos que lavarse las manos puede mantenerlos saludables y evitar que el virus se propague a otros.
- Sea un buen modelo a seguir—si usted se lava las manos con frecuencia, es más probable que ellos hagan lo mismo. Consulte la guía del CDC: Lavado de manos: una actividad familiar

Cómo conseguir comida y otras necesidades

- Haga que solo un miembro de la familia vaya a la tienda. Vaya cuando esté menos ocupado, acumule suministros esenciales para que no tenga que salir con tanta frecuencia, y manténgase a al menos a 6 pies de distancia de las personas tanto como pueda.
- Los restaurantes y las cafeterías no pueden ofrecer comidas para comer en el local, pero aún puede usar los servicios de entrega a domicilio, recogida en el local y de drive-thru/auto-servicio siempre que todos practiquen el distanciamiento físico tanto como sea posible.
- Si solicita algo por entrega a domicilio, si es posible, pague y dé una propina electrónicamente y solicite que se deje el artículo fuera de su puerta. Retire los alimentos de las bolsas y cajas de entrega y deseche el embalaje (envoltorio) . Lávese las manos después de manipular el embalaje.
- Si tiene un mayor riesgo de enfermarse con COVID-19, solicite alimentos, suministros médicos y otros artículos esenciales para que los traigan a su puerta a través de familiares, vecinos o servicios de entrega. Llame al 2-1-1- si necesita ayuda para obtener alimentos y otros artículos esenciales.

Consejos adicionales para personas con niños.

- El Distrito Escolar Unificado de Los Ángeles, en conjunto con la Cruz Roja, proporciona comidas a los estudiantes a través de sus Centros de Alimentos Grab & Go (agarrar y irse) los días de semana de 8 a.m. a 11 a.m. Encuentre la ubicación más cercana de usted en la página de [Recursos para Familias durante el Cierre Escolar del LAUSD](#).

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

- También hay sitios de distribución de comidas ofrecidos por otros distritos escolares en todo el condado de Los Ángeles. Busque en los Sitios de distribución de comidas para estudiantes [aquí](#) para encontrar la dirección y el horario de atención de un sitio cercano a usted.

Consejos para hacer frente al distanciamiento físico

- Hable con su empleador sobre las opciones para trabajar desde casa.
- Haga ejercicio en casa o al aire libre – puede caminar, correr o andar en bicicleta siempre que esté a 6 pies de distancia de los demás.
- Evite el aislamiento utilizando la tecnología y el teléfono para comunicarse con amigos y familiares con frecuencia.
- Cuídense unos a otros – llame por teléfono a amigos, familiares y vecinos que son vulnerables a enfermedades graves o tienen problemas de movilidad. Ofrezca ayuda, siempre siguiendo las pautas de distanciamiento físico.
- Si está enfermo, llame a su médico o dentista antes de visitarlo. Consulte su sitio web o llame para averiguar si ofrecen telemedicina o asesoramiento telefónico.
- Manténgase informado a través de fuentes confiables para obtener información actualizada y precisa sobre el nuevo coronavirus.

Consejos adicionales para personas con niños.

- Ayude a sus hijos a mantenerse físicamente activos. Anímelos a jugar al aire libre mientras practican el distanciamiento físico. Salga a caminar con ellos o ande en bicicleta. Además, pruebe las actividades de descanso en casa para estirarse o moverse durante el día para ayudar a sus hijos a mantenerse saludables y concentrados.
- Ayude a sus hijos a mantenerse socialmente conectados. Comuníquese con amigos y familiares por teléfono o video chats. Escriba tarjetas o cartas a los miembros de la familia que tal vez no puedan visitar.
- **Escuela en casa:** muchas escuelas ofrecen lecciones en línea (aprendizaje virtual).
 - Revise las tareas de la escuela y ayude a sus hijos a establecer un ritmo razonable para completar el trabajo.
 - Si enfrenta problemas de tecnología o conectividad, o si su hijo tiene dificultades para completar las tareas, avísele a la escuela.
 - Tenga horarios regulares para acostarse y levántese a la misma hora, de lunes a viernes.
 - Estructure el día para el aprendizaje, el tiempo libre, las comidas y meriendas saludables y la actividad física.
 - Permita flexibilidad en el horario — está bien adaptarse según su día.
 - Busque maneras de hacer que el aprendizaje sea divertido mediante actividades prácticas, como rompecabezas y dibujos.
 - Comience un diario con su hijo para documentar este tiempo y discutir la experiencia compartida.
 - Consulte los recursos de la [Biblioteca del Condado de Los Ángeles](#) para obtener acceso a la biblioteca en casa. Hay libros digitales, audiolibros y eventos en línea organizados.

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

- **Considere las necesidades y los ajustes requeridos para cada uno de sus hijos según sus edades.** La transición de estar en casa será diferente para los preescolares, K-5, estudiantes de escuela intermedia y los estudiantes de secundaria. Hable con ellos acerca de las expectativas y de cómo se están adaptando a estar en casa versus en la escuela.

Cuide su salud emocional

- **Cuide su salud emocional y la de otros miembros del hogar.** Los brotes son estresantes para todos, pero los niños pueden responder de manera diferente a los adultos.
- **Esté atento a los signos de estrés en su hijo:** preocupación o tristeza excesiva, hábitos alimenticios o de sueño poco saludables y dificultad para concentrarse y prestar atención. Para obtener más información, consulte la sección "Para los padres" [para sobrellevar el estrés del CDC](#).
- **Tómese el tiempo para hablar con su hijo sobre el brote de COVID-19.** Responda a sus preguntas y comparta los datos de la guía del CDC [Detenga la propagación de rumores](#) sobre el COVID-19 de una manera que su hijo pueda entender.
- **Vea los recursos del CDC** [Ayudando a los niños a enfrentar emergencias](#) o [hablando con niños sobre el COVID-19](#).
- **Si se siente ansioso o abrumado,** lea [Sobrellevando el estrés durante brotes de enfermedades infecciosas](#) del sitio web de Salud Pública. Para obtener ayuda, hable con su médico o llame a la línea de ayuda 24/7 del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles al (800) 854-7771.

Enseñe a su familia la importancia de tomar medidas para prevenir la infección en el hogar.

- Lávese las manos con frecuencia y hágalo minuciosamente. Use agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol durante al menos 20 segundos.
- No comparta objetos como utensilios, tazas, comida y bebida.

Limpie y desinfecte las superficies que son tocadas frecuentemente

- Limpie y desinfecte rutinariamente todas las superficies y objetos que son tocadas frecuentemente, como los picaportes, pasamanos, mesadas, juguetes, controles remotos, manijas de grifos y teléfonos. Use los agentes de limpieza que usa habitualmente y siga las instrucciones de la etiqueta.
- Limpie las superficies y los elementos para eliminar la suciedad visible y desinfectelos para matar gérmenes.
- Siga las instrucciones en las etiquetas del producto, incluido el uso de guantes y una buena ventilación. Use limpiadores domésticos y desinfectantes registrados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) que sean apropiados para la superficie.
- Para saber si el producto funciona contra los virus, lea la etiqueta del producto, llame al número 1-800 en la etiqueta o visite <http://www.epa.gov/>.

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

- Una solución de cloro también se puede usar como desinfectante: mezcle 4 cucharaditas de cloro en 1 cuarto (4 tazas) de agua, o para un suministro mayor, agregue 1/3 taza de cloro en 1 galón (16 tazas) de agua.
- Para obtener más información, consulte la [Guía de salud pública para prevenir la propagación de enfermedades respiratorias en el hogar](#).

Sepa qué hacer si se enferma

Durante el brote actual (COVID-19), es probable que muchas personas con síntomas de resfriado y gripe tengan COVID-19. Muchas personas tendrán una enfermedad leve y mejorarán en casa. Para hacerse una prueba de COVID-19, llame a su médico o visite covid19.lacounty.gov/testing. Las personas deben llamar a su médico rápidamente si tienen 65 años o más, o si tienen un problema de salud como una enfermedad crónica o un sistema inmunológico debilitado, porque tienen un mayor riesgo de enfermedad grave.

Si usted o un miembro de su familia se enferman, es importante que siga las instrucciones de [Instrucciones de atención domiciliaria para personas con síntomas respiratorios](#) de salud pública. La guía contiene información importante como

- *Quién tiene mayor riesgo de tener una enfermedad grave por COVID-19.*
- *Cuando llamar a un médico o buscar atención de emergencia.*
- *Pasos que puede seguir para sentirse mejor.*
- *Cómo proteger a los demás – en el hogar y cuando buscar atención médica.*

Los puntos clave incluyen:

- Quedarse en casa, excepto para obtener atención médica.
- Quedarse en casa hasta que hayan pasado al menos 7 días después de que aparecieron sus síntomas y al menos 3 días después de que se haya recuperado. La recuperación significa que su fiebre ha desaparecido durante 72 horas sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre y sus síntomas respiratorios (por ejemplo, tos, falta de aliento) han mejorado. Incluso si se hace la prueba y el resultado es negativo, debe permanecer en su hogar durante todo el tiempo, para evitar contagiar su enfermedad a otros.
- Asegurarse de informar a todos sus contactos cercanos que necesitan estar en cuarentena durante 14 días después de su último contacto con usted. Los contactos cercanos incluyen todos los miembros del hogar, cualquier contacto íntimo y todas las personas que estuvieron a menos de 6 pies de usted durante más de 10 minutos, comenzando 48 horas antes de que comenzaran sus síntomas hasta que finalice su período de aislamiento. Además, cualquier persona que haya tenido contacto con los fluidos y/o secreciones de su cuerpo (como tos / estornudos, haya compartido utensilios o saliva o le haya brindado atención sin usar equipo de protección) debe estar en cuarentena. Consulte la [guía de cuarentena en el hogar](#) de salud pública para las personas expuestas a COVID-19.

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

Prepare su hogar (o revise su plan familiar si ya tiene uno)

- **Asegúrese de conocer los números de teléfono** del consultorio de su médico, la atención de urgencia local y las instalaciones de emergencias para que pueda llamarlos si se enferma en lugar de simplemente presentarse. Ponga los números importantes en la nevera y guárdelos en sus teléfonos.
- **Si aún no tiene un proveedor de atención médica**, la línea de información del condado 2-1-1 puede ayudarlo a encontrar uno.
- **Haga un plan para cuidar a los miembros de la familia** que son ancianos, discapacitados o enfermos en caso de que ellos o sus cuidadores se enfermen.
- **Crea una lista de contactos de emergencia.** Asegúrese de que su hogar tenga una lista actualizada de contactos de emergencia para familiares, amigos, vecinos, conductores de viajes compartidos, maestros, empleadores y otros recursos de la comunidad. Sepa que puede llamar a la línea de ayuda de información del condado de LA 2-1-1.
- **Conozca a sus vecinos.** Hable con sus vecinos sobre la planificación de emergencia. Si su vecindario tiene una página web o una página de redes sociales, considere unirse a ella para poder tener comunicación con sus vecinos, mantener acceso a la información y los recursos.
- **Identifique organizaciones de asistencia en su comunidad.** Cree una lista de organizaciones locales con las que usted y su hogar puedan contactarse en caso de que necesite acceso a información, servicios de atención médica, apoyo y recursos. Considere incluir organizaciones que brinden servicios de salud mental o asesoramiento, alimentos y otros suministros. Sepa que puede llamar a la línea de ayuda de información del condado de LA 2-1-1.
- **Tenga suministros adecuados de sus medicamentos** con prescripción, así como medicamentos de venta libre para ayudar con los síntomas del resfriado y la gripe.
- **Para obtener más información**, visite la página web de los CDC
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Reporte el estigma

El Condado se compromete a garantizar que todos los residentes afectados por el COVID-19 sean tratados con respeto y compasión. Debemos separar los hechos del miedo y protegernos del estigma. El brote no es excusa para propagar el racismo y la discriminación. Si usted o alguien que conoce experimenta discriminación por motivos de raza, nación de origen u otras identidades, por favor repórtelo. Puede denunciar delitos de odio, actos de odio e incidentes de intimidación en el condado de Los Ángeles, independientemente de si se ha cometido o no un delito. Llame a la línea de Información del Condado de Los Ángeles 2-1-1 que está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, o presente un informe en línea en: <https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>.

Sepa dónde obtener información confiable

Tenga cuidado con las estafas, las noticias falsas y los engaños que rodean al COVID-19. La información precisa, incluidos los anuncios de nuevos casos en el condado de Los Ángeles, siempre será distribuida por Salud Pública a través de comunicados de prensa, redes sociales y nuestro sitio web. El sitio web tiene más

Nuevo Coronavirus (COVID-19)

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles Guía para individuos y hogares

información sobre COVID-19, incluyendo preguntas frecuentes, infografías y una guía para lidiar con el estrés, así como consejos sobre el lavado de manos.

- Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles (LACDPH, Condado)
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
Redes sociales: @lapublichealth

Otras fuentes confiables de información sobre nuevos coronavirus son:

- Departamento de Salud Pública de California (CDPH, Estatal)
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, Nacional)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, Internacional)
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

**¡911 no es para información
de salud!**